



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



E- kursus SPAA FILOSOOFIA

3EAP

Koostaja: Kai Tomasberg, TÜ Pärnu kolledž

2011

HOLISTILINE KONTSEPTSIOON SPAAS

SPAA TERVIKLIK KONTSEPTSIOON

Iidsed tsivilisatsioonid ja rahvad on loonud filosoofilisi süsteeme, mis annavad juhised kõikidesse eluvaldkondadesse, õpetades inimesi õigesti elama ning mõistma nähtusi enda ümber ja enda sees.

Ida filosoofiate alla kuuluvad maailma usundid, mis eksisteerinud ja eksisteerimas ka tänapäeval Hiinas, Indias, Jaapanis, aga ka Koreas jt. Taoism, hinduism, budism, veeda, konfutsianism, zen- filosoofia ja teised kohati küll erinevad üksteisest, kuid samas kannavad ka väga palju sarnaseid põhimõtteid.

Käesolevas raamatus ei keskenduta usundite ja filosoofiate üldiste põhimõtete kirjeldamisele ega usundite tutvustamisele. Siin esitletakse ja tutvustatakse inimese tervist puudutavaid seisukohti, õpetusi ja põhimõtteid, mis on mõjutanud Idamaid aastatuhandeid: Ayurveda, Yoga, Feng Shui, Zen- filosoofia jt. Ja mis tänapäeval leiavad laialdast kasutust maailma spades.

Vaatamata erinevustele, õpetavad idafilosoofiad inimest tähelepanu pöörama nii oma füüsilisele kui hingelisele ja vaimsele tasandile ning vaatlema ja arendama neid kui üht tervikut. Püüd harmoonia ja tasakaalu poole on filosoofiline juhtmõte ja samas ka reaalne võimalus tagada õnnelik elu.

Inimese loomulik seisund on olla terve ning haiguseid on võimalik õigeid juhiseid järgides ning tervislikke eluviise harrastades ennetada ning ära hoida. Tervislikud eluviisid hõlmavad õiget toitumist, töö ja puhkuse tasakaalustamist, positiivset mõtlemist, küllaldast regulaarset füüsilist liikumist ja rahuldavat tööd.

Sarnased põhimõtted on olulised ka tänapäevases Lääne ühiskonnas, kuigi eksisteerib põhimõtteline erinevus kahe kultuuri vahel: Lääne ühiskond elab paljuski tulevikule, kiirustades, planeerides, keskendumata olemasolevale hetkele, Idamaad seevastu ei kiirusta, vaid tunnetavad hetke ja elavad olevikus. Idamaised tarkused ja elamise kunst on muutumas järjest atraktiivsemaks, idafilosoofiatest ammutatakse iidseid tarkusi ja ideid ikka selleks, et avastada parema ja õnnelikuma elu valem.

Spaad kasutavad idamaadest inspireeritud kujunduselemente, aroome, helisid, eksootilisi hooldusi ja tooteid, kuna väidetavalt loob kõik idamaine meeltele lihtsamini

lõõgastava keskkonna. Idee on hea, kuid kahjuks tuleb siin nentida ka, et paljude spaade puhul on tegemist vaid trendijärgimisega ning jäljendamisega.

Spaa loojatel jääb sügavam sisu tahaplaanile või hoopis taipamata ning filosoofiline mõte segaseks või ebaoluliseks. Sellisel juhul mõjuvad idamaised elemendid keskpärases spaas võõralt ning pigem nõrgalt. Detailid ei tööta ilma tervikuta. Läbimõeldud kontseptsiooni puhul seevastu toimib kogu tervik ideaalselt.

Siit ka järgmine mõte - spaa loojad peaksid ettevõtet kujundades ja hooldusi välja töötades lähtuma konkreetsest keskkonnast, kus asutus toimib, sihtgruppide huvist, kellele tooted ja teenused on suunatud, töötajate võimetest ning oskustest, kes igapäevaselt oma tööd teevad ning kindlasti ekspertide ja konsultantide soovistest ja nõuannetest.

Spaa elamus ei alga külastaja sisenemisega spaa ruumidesse, vaid juba palju varem, siis kui inimene otsib infot spaa kohta - olgu see Interneti koduleht, reklaam, pildimaterjal või muu - tegemist on esimese visuaalse kontaktiga, mis loob spaast esmamulje.

Miks peaks inimene otsustama just selle spaa kasuks? Mis on selles spaas erilist?

Milline on tema lugu?

Mida terviklikuma pildi saab spaa külastaja eelnevalt spaa kodulehelt, seda kindlam ta oma otsuses on. Tihti on hooldused ja teenused paljudes spaades sarnased, seega hakkavad otsuse langetamisel rolli mängima hoopis teised kriteeriumid: asjakohane info, lihtne ja arusaadav keel ja selgitused, huvitav tekkelugu, personaalne lähenemine - kõik see muudab spaa konkurentsivõimelisemaks teiste spaade seas.

Holistiline kontseptsioon on oluline nii spaas endas kui igas teenuses, tootes, mida seal pakutakse. See terviklikkuse põhimõte peab läbi kumama töötajate igapäevases töös, infos, kirjavahetuses, interjööris, helides, lõhnades, meeleolus. Spaa tegutsemise selgete ja arusaadavate eesmärkide suunas loob külastajale turvalise keskkonna, kus ta tunneb end oodatuna. Kosutust saab nii keha kui vaim.

"Holistiline" tuleneb kreekakeelsest sõnast *holos* ja tähendab "terve", "täielik". Holismi üldprintsipi sõnastas Aristoteles oma "Metafüüsikas": tervik on midagi enam kui selle osade summa. Terminit "holism" kasutas esimesena LAV filosoof ja riigimees Jan C. Smuts.

1926 ilmus tema teos *Holism and Evolution*, kus ta sõnastab holismi järgmiselt: holism on looduse tendents moodustada läbi loominguilise evolutsiooni tervikuid, mis on midagi enam kui selle terviku osade summa".(allikas:www.holistictherapy.eu)

Sobivaks tsitaadiks käesolevale raamatule sobib ka Pädaste Mõisa spaa tervitus:

Vaata: www.padaste.ee

AYURVEEDA

Ayurveda kui tervisealane teabesüsteem kuulub muistsete Veeda käsikirjade kogumisse. Indoloogid on seisukohal, et veedade tsivilisatsioon võib olla koguni 6000- 10000 aastat vana - tegemist on seni vanima teadaoleva tsivilisatsiooniga. Leitud on astronoomilisi kaarte ja tabeleid, teavet matemaatikast, keemiast, füüsikast, bioloogiast, sotsioloogiast, psühholoogiast, meditsiinist ja paljudest teistest valdkondadest. Veedade keeleks oli sanskrit, mis nii grammatiliselt kui nüansirikkuselt ületab sellised Euroopa keeled nagu kreeka või ladina keel.

Ayurveda, mis sanskriti keeles tähendab "elu teadus", koondab kokku nii meditsiinilise teabe kui religiooni ja filosoofia. Esimene kool, kus ayurvedat õpetati, oli 500 aastal eKr Benarese ülikool, kust pärineb ka [*Charaka Samhita*](#), mida peetakse vanimaks eksisteerivaks ayurveeda raamatuks. *Ayurveda* tarkused lisati hiljem Buddha õpetusele ning seda praktiseerisid mungad.

Lääne maailma tõi *Ayurveda* õpetuse aastal 1960 buddha munk Maharishi Mahesh Yogi ja sellest ajast alates on Ayurveda populaarsus aina kasvanud.

Ayurveda süsteemi kohaselt koosneb maailmaruum viie elemendi kooslusest: õhk, tuli, maa, ruum ja vesi. *Agni* ehk seedetuli muudab need viis elementi inimkehas kolmeks kehamahlaks ehk *doshaks* (*kapha*, *pitta* ja *vata*), mis mõjutavad inimese tervist ja meeleolu.

Ayurveda õpetuse kohaselt peeti tervisehädade põhjustajateks eluenergia ehk *ojas* tasakaalu muutumist, mille võis esile kutsuda muuhulgas kas kuri vaim, demonid, kuri silm või suu (ehk siis halb inimene), jumalate karistus, vaenlase nõiakunst, planeetide ebasoodne seis või halb karma.

Inimese loomulik seisund on terve olemine ning haigus ilmneb vaid siis, kui eluenergia ei saa takistamatult kehas liikuda. *Ayurveda* eesmärgiks ei ole haiguste ravimine, vaid keskendumine tervise hoidmisele ja haiguste ennetamisele.

Ayurveda ravi põhineb diagnostikal, mis viiakse läbi äärmise hoole ja põhjalikkusega. Oluline on muuhulgas mõõta pulssi, vaadelda keelt, analüüsida inimese loomust ja meeleolu. Tänapäeva meditsiini diagnostika toetub suuresti *ayurvedale*.

Raviliikidena, mida *ayurveda* pakub, võib välja tuua põhilised kolm: toitumise korrigeerimine, ravimtaimede määramine, protseduurid nagu vannid, massaaž, klistiir, hingamisharjutused, jooga, meditatsioon.

Massaaž on soojade taimeõlidega, ka vannid on kindlate ravimtaimeõlidega. Tuntud on *Shirodhara*, mille jooksul kallatakse otsaesisele peene joana sooja aromaatsed õli.

Loe lähemalt: http://www.ayurveda.com/online_resource/intro_ayurveda.pdf

YOGA

Yoga tuleneb sanskriti keelest ja tähendab "side" või "ühendus". Yoga õpetus ehk süsteem on suunatud ühenduse loomisele vaimse, mentaalse ja füüsilise vahel, samuti looduse ja inimese vahel tervise ja heaolu arendamiseks ning elamiseks harmoonias ja tasakaalus nii iseenda kui ümbritsevaga.

Yoga on iidne tarkus, mida järgisid buddha mungad ning mis on edasi antud põlvest põlve tänaseni.

Eesti keelde tooduna "jooga" on lähedalt seotud budismiga ning väljendab inimese sisemist kohustust rakendada teatavaid käitumisnorme ja põhimõtteid nagu saamisest ja võtmisest loobumine, tasakaal ja mõõdukus tegutsemisel, keskendumine olulisele, tõe ja selle järgimine, mittevarastamine, nii seesmise kui välimise puhtuse järgimine, õppimine ja distsipliin - eesmärgiga saavutada kõrgeim seisund.

Jooga tunnistab nn "sisemist nägijat" ehk "tõelist mina", mis peitub kõigis inimestes, kuid temani jõuda saab vaid siis, kui vaigistame oma mõtteid ning saavutame meeltes vaikuse ja rahu. Selleks aitavad jooga harjutused ning meditatsioon.

Jooga harjutused kujutavad endast teatud kindlate asendite (*asana*) võtmist, mis kõik soodustab eluenergia segamatut voolamist inimese kehas.

Energiakanalite mõjutamine soodustab organismi elutegevust ning puhastab meeli. Harjutused nõuavad keskendumist ning tähelepanu koondamist käesolevale hetkele, mis omakorda aitab inimesel hinnata aega ning mitte mõttetult tormata.

Joogat võib vaadelda kui juhiseid enesekasvatuseks ja -arenguks, kuna pakub mitmekülgset treeningut nii kehale kui vaimule. Jooga on omane kõigile India usulistele ja filosoofilistele õpetustele, seda saab lugeda religioonide keskmeks ja nimetada seda "õpetuseks iseendast".

Jooga loojaks peetakse Patanjalit, kelle Jooga Suutrad

(vt. <http://hrih.net/patanjali/estonian.htm>) pärinevad 1.sajandist eKr. Õpetus rajaneb 8-astmelisele teele, mis lõpeb ekstaasis. Joogal on 10 eetilist elupõhimõtet (*yamas* ja *niyamas*).

Jooga õpetuse kohaselt eksisteerib hingamise ja inimese vaimse tasakaalu vahel otsene ja vahetu seos, seepärast pööratakse jooga tehnikates erilist tähelepanu õigele hingamisele. Sügav hingamine parandab keskendumisvõimet ja maandab stressi.

Loe lisaks: <http://www.abc-of-yoga.com/>

HIINA TRADITSIOONILINE MEDITSIIIN

Hiina traditsiooniline meditsiin (TCM) toetub oma filosoofilistes tõekspidamistes suuresti taoismile. Tegemist on ligi 5000 aasta vanuse õpetusega, mis samuti kannab endas palju rohkema kui vaid ravimise tarkust.

Haigust diagnoosides tuleb kõigepealt tuvastada *yin* ja *yang*'i ebakõla kehas. Vanad hiinlased kasutasid tule ja vee sümboleid, et selgitada *yin* ja *yang* olemust: kaks vastandit, mis on pidevas liikumises ja vastastikuses koosluses. Hiina meditsiini kohaselt on nii inimeses kui ka kõiges meis ümbritsevas nii *yin* (püsivad struktuurid) kui *yang* (muutuvad protsessid). Samuti leidub *yin* nii *yang*'is kui vastupidi ehk siis väljendub tasakaal vastandite ühtsuses.

Yin ja *yang* on inimese tervist tagava energia omadused, haigus on seega energia tasakaalutuse tulemus.

Kui *yin* ja *yang*'i ebakõla on uurimise ja vaatluse tulemusena tuvastatud, alustatakse seejärel akupunktuuriga õigete energiakeskuste aktiveerimist inimese kehas, mille tagajärjel vabaneb eluenergia ning taastub tasakaal.

Yin sümboliseerib stabiilseid struktuure, vastuvõtvaid, sissepoole suunatud jõude ning on külm, passiivne ja rahulik.

Yang seevastu on andev, aktiivne, väljapoole suunatud jõud, mis on kuum, ergas, liikuv ning kasvav.

Lisaks nendele kahele vastandile valitsevad inimkeha viis elementi: puu, metall, vesi, tuli ja maa. Puu väljendab kasvamist, metall selgust ja väljutamist, vesi niisutamist ja pehmemdamist ja on suunatud allapoole. Tuli on aktiivne ja soe, suundub ülespoole. Maa seevastu väljendab stabiilsust ning toitmist.

TCM kohaselt võib üht organit mõjutades ravida teist ja vastupidi, sest kõik on omavahel koosluses ning vastastikuses mõjusfääris. Kõigi nende jõudude kooslus ning vastastikune toime tekitab *qi* või *chi* ehk elujõu energia. *Chi* voolab keha ümber ja sees mööda energijooni ehk meridiaane, mida on inimese kehal 12 - igaüks valitseb teatud elundit. Ka meridiaanid on jagatud vastanditeks: *yin* meridiaanid suunduvad varvastest ülespoole, *yang* meridiaanid aga peast alla varvastesse.

Kahte Hiina meditsiini elundit lääne meditsiinis ei tunnistata: *san jias* ehk kolmiksoojendi, mis kontrollib kuumust ja vett ning *san bas* ehk südamepaun.

Kuna inimkeha nii sisemised kui välimised aspektid on omavahel seotud, saab sisemist tasakaalutust ravida keha välimisi aspekte mõjutades. Piki meridaane asuvad kehal nn energiapunktid, mida tuntakse akupunktuuri või -pressuuripunktidenä ning nende mõjutamine toob kaasa muutused meridiaani energiavoos, mis omakorda toob leevendust teatud haiguslikele nähtustele. Erinevatel meridiaanidel on erinev arv punkte. Inimkeha meridiaanidel teatakse olevat ligi 500 akupunkti.

Loe lisaks: <http://www.tcmpage.com/>

FENG SHUI

Feng shui õpetuse alged ulatuvad Hiina muinasaega rohkem kui 3000 aastat tagasi.

Tegemist on filosoofiaga, mis keskendub positiivsele ja negatiivsele energiale ning õpetab neid õigesti suunama ja kasutama. Algselt kasutati neid põhimõtteid haua jaoks õigeima koha leidmiseks, mis kindlustaks surnu vaimule tasakaalu nii taeva kui maaga.

Tõlkes tähendab *feng shui* "tuul - vesi". Tegemist on yin ja yang vastanduvate energiatega, mis eksisteerivad koosluses ning vastandites. Ei ole võimalik mõjutada üht

ilma teiseta ja vastupidi. Õpetuse eesmärgiks on saavutada harmoonia kolme aardega: taevas, maa ja inimene. Kahjustades üht, saab kahju ka teine ja kolmas.

Tänapäeval kasutatakse *feng shui* põhimõtteid tasakaalustatud elukeskkonna loomiseks ja kujundamiseks. Paljudele on need põhimõtted enamatki. Igasugune muutus inimese elus toob kaasa ka teised muutused. Olulised on ka väikesed detailid, näiteks see, mida inimene näeb esimesena hommikul ärgates jne.

Feng shui kohaselt saab kindlaks määrata energia *chi* (või *qi*) suunad, mille järgi saab paigutada nii elamu, büroohooned, sisustuse, mööbli ja muu. *Feng shui* põhimõtted kinnitavad, et voolava *chi* olemasolul on inimestel sellistes ruumides parem enesetunne, samuti suureneb jõukus ja õnn.

Feng shui põhimõtteid järgides saab inimene hoiduda stressist, emotsionaalsest tasakaalutusest ning ebakindlusest. Abiks on õige ruumikujundus, piisav valgustus, õiged värvilahendused, toataimede olemasolu ning peeglite kasutamine.

Loe lisaks: <http://www.fengshui.org/>

<http://www.fengshuisociety.org.uk/>

TIIBETI MEDITSIIIN

Tiibeti meditsiin kui iidne kohalik rahvameditsiin toetub budismi filosoofilistele põhimõtetele, mille kohaselt on oluliseimaks keha ja vaimu kooslus ja harmoonia.

Tiibeti meditsiini tõdesid on tugevalt mõjutanud ka astroloogia, kuna väidetakse, et inimese keha on mõjutatav nii seest kui väljast. Üldistatult pärineb Tiibeti meditsiin neljast allikast: muistsed šamanistlikud traditsioonid, budism, teadmised loomadelt, elukogemused.

Tiibeti meditsiini tarkused on kirja pandud sadades erinevates käsikirjades, kuid oluliseim on kokku võetud neljas meditsiinilises tantras, mille järgi omandavad iidseid tarkusi spetsialistid ka tänapäeval.

Seletamaks universumi loomist ning elusolendite eksisteerimist, kasutab Tiibeti filosoofia viie elemendi (ruum, õhk, tuli, vesi, maa) kombinatsioone. Nende elementide kooslused

loovad omakorda kolm energiat: tuule (*rLung*), sapi (*mKhris pa*) ja lima (*Bad kan*).

Tiibeti meditsiini kohaselt eksisteerib nii kuum (*tsha wa*) kui külm (*grang wa*) energia.

Haigustel on nii esmased kui teisesed põhjused. Esmane põhjus on alati vaimset laadi, mille algpõhjus on teadmatus. Sellest omakorda lähtuvad kolm meelemürki ehk negatiivset emotsiooni: kirm, iha, mis seotud tuule energiaga, viha, mis seondub sapi energiaga ning rumalus, mida seostatakse lima energiaga. Siia lisandub ilmastik, eluviis, kurjad vaimud, toitumine, karma, astroloogilised mõjud.

Tiibeti meditsiini kohaselt ainus viis haigusi ennetada on muuta oma mõtlemist ja eluviisi: tegeleda oma sisemiste probleemidega ja negatiivseta emotsioonidega, mida nimetatakse meeleplekkideks. Mõtteviisi korrastamise soovitus on seotud budistlike põhimõtetega.

Loe lisaks: <http://www.tibetan-medicine.org/>

ZEN FILOSOOFIA

zen - ehk zen- budism (mahajaana budismi haru) tähendab meditatiivset budismi. Nimetus *zen* on tuletatud jaapani keelde läbi hiina keele (*Chan*) sanskritist ja tähendab meditatsiooni, valgustatust.

Lääne ühiskonda jõudis zen- filosoofia pärast Teist Maailmasõda ning selle populaarsus suureneb pidevalt. Zen filosoofiat seostatakse tihti Jaapani kultuuri ja kunstiga - näiteks zen - aiad või ikebanad.

Kuidas siis ikkagi selgitada zen mõistet? Püüd määratlada zeni sõnadega on sama, mis sääse katse hammustada raudhobust...(http://nyingma-buddhism.com/index.php?option=com_mtree&task=listcats&cat_id=103&Itemid=2&limitstart=20).

Zen avaldub hetkes - seda saab märgata vaid siis, kui ollakse hetkest teadlik. Ei ole kaht identset hetke, kuna kõik on liikuvuses ja muutumises.

Kui võtta aega ning jälgida ümbritsevat, siis on igas hetkes midagi ainulaadset ja kordumatut, iga järgmine hetk on uus, samuti kordumatu. Inimese meeleorganid reageerivad, võtavad vastu, salvestavad, töötlevad miljoneid hetki, emotsioone,

sensatsioone - ja seda igas sekundis. Me kuuleme, näeme, haistame, maitseme, kombime ja tunnetame.

Kui lähtuda yin ja yangi teooriast ning tunnistada kõigis ja kõiges vastandite kooslust, siis ilmneb siis sügav buddhistlik filosoofia: elu on protsess ning seda tuleb võtta rahulikult nagu seda teeb looduski. See on eesmärgitu kasvamine, lõputu liikumine.

Zen- filosoofia annab teadmisi edasi koanidena, mida õpilased ise peavad lahendama. Tegemist on budistlike tekstidega, mida lahendades mediteeriti või mediteerides lahendati?

Zen- filosoofiat kannavad ka zen - aiad (ka jaapani aiad), mis on loodud vaikseks mõtiskluseks, harmooniliseks pildiks inimsilmale, et saavutada meelerahu.

Zen - aiad jäljendavad loodust, püüdmata teda vallutada või hävitada. Igasugune zen kunst ei ole looduse kujutis vaid looduse looming. Ulatuslik maaala vähendatakse inim mõõtmetele, kasutades selleks looduses eksisteerivaid värve: roheline, hall, pruun - selleks, et inimene tunneks end loodusega kooskõlas. Värvidest olulisemaks peetakse vormi. Aedadesse on võimalik luua jalutusrajad, kuid nende väike pind soosib pigem mõtlust ja meditatsiooni kui füüsilist liikumist. Rajad looklevad ning need ei ristu.

Zen- aedades võivad mägesid kujutada künkad ja kivid, tiigid ookeane ja järvi. Kuiva aiastiili puhul märgib veekogusid jäme liiv, kivid aga mägesid ja maismaad. Lilled, muru ja piirded puuduvad.

Huvitav on aedade loomise protsess, kus otsitakse sobivaid kive, lastakse neil sobituda maastikule, justnagu oleksid need seal olnud iidsetest aegadest peale. Loe lisaks zen kunstis (http://www.budismiinstituut.ee/oppetoo/loeng_Zen_kunstis_2002.htm)

Zen filosoofiat rakendatakse tihti spaades, kuhu põhimõtted naudi hetke ning vabasta end ajast, sobivad vägagi hästi!

Loe lisaks zen filosoofiast <http://goto.bilkent.edu.tr/gunes/ZEN/zenphilosophy.htm>